



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Detailauswertung

**Bode, Sascha**

Verein: Tennisverein Eldagsen  
Startnummer: 356

Strecke: 9,70 km  
10 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 53:57**

Geschwindigkeit: 10,01 km/h  
Laufleistung: 5:34 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 36 (von 51)  
Strecken-Platzierung/Männer: 28 (von 39)  
Bestzeit der Strecke: 34:28

Kategorie-Platzierung: 11(von 13)  
Bestzeit in der Kategorie: 42:28

Zwischenzeiten			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung							
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	3,30	18:46	5:41	10	3:38	26	6:04	3,30	18:46	5:41	11	3:38	9	
Runde 2	1,70	11:09	6:33	11	2:12	30	4:12	5,00	29:55	5:59	11	5:50	9	
Runde 3	2,10	10:31	5:00	11	2:37	30	4:05	7,10	40:26	5:41	11	8:27	9	
Letzte Runde Zie	2,60	13:31	5:11	11	3:02	28	5:08	9,70	53:57	5:33	11	11:29	28	19:29